الحبوب

البرغل بالدفين
برغل بالطماطم
برغل مفلفل
حرة إصبعه (بالعجين)
فريكة
كبة حيلة
مجدرة صفراء
الكسكس
صلصة الكسكس
مجدرة مصفاية سوداء
مدردرة العدس بالأرز
مغربية
يخنة الفاصولياء



البرغل بالدفين

BURGHUL WITH MEAT

BOURGHOL AUX POIS CHICHE



كوب من البرغل الخشن المنقى والمغسول والمصفى
نصف كوب من الحمص المسلوق او المعلب
٥٠٠ غ من لحم الضأن (الموزات)
نصف كلغ من البصل، مقشر
٢.٥ ملاعق طعام من السمن
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
كوبان من الماء
ربع ملعقة شاي من البهار المطحون (حسب الرغبة)
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة
ربع ملعقة شاي من الكراوية المطحونة
صنوبر محمر للتزيين

طبق عربي أساسي يقدم مع اللبن والسلطة.







البرغل بالدفين:



اقلي اللحم بملعقة طعام من السمن ثم اغمريه بالماء واسلقيه مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط) مع ازالة الزفرة باستمرار عند ظهورها.

اقلي البصل بملعقة طعام من السمن مع رشة من الملح ومن الكراوية حتى يذبل. اضيفي الحمص وكوبين من الماء واطهي على نار متوسطة مدة ٥ دقائق.

قلبي البرغل بالسمن المتبقي على حرارة معتدلة لمدة ٣ دقائق.

اضيفي الى البرغل كوباً من مرق اللحم وكوباً من مرق البصل وبقية التوابل واطهي الكل على نار متوسطة حتى الغليان. خففي النار وتابعي الطهي مدة ٢٠ دقيقة او حتى ينضج.

إسكبي البرغل بالدفين في طبق كبير وزينيه بقطع اللحم والبصل والحمص والصنوبر.

ملاحظة: يمكنك مزج مرق اللحم مع مرق البصل وتقديمها الى جانب البرغل بالدفين. اذا اردت ان تكون المرق كثيفة، اضيفي اليها ملعقة طعام من طحين الذرة ممزوجة بقليل من الماء.

برغل بالطماطم



BURGHUL WITH TOMATO

BOURGHOL AUX TOMATES

كوبان من البرغل الخشن المنقى والمغسول والمصفى
نصف كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً
ملعقة طعام من السمن أو الزيت النباتي
١ كلغ من الطماطم، مقشرة ومقطعة ومنزوعة بذورها
نصف كوب من الماء
ملعقة شاي من الملح
رشة بهار مطحون
رشة قرفة مطحونة
رشة فلفل أحمر حريف مطحون (حسب الرغبة)







من الأطباق الجانبية المعروفة بسهولة تحضيرها وقلة كلفتها.

برغل بالطماطم



اقلـي الـبصل حتى يذبل. أضيفي قطع الطمـاطم (مع الصلصة النـاتجة عنها بعد تقطيعها) والمـاء والملح والتوابل واتركي المزيـج علـى حـرارة مـعـتدلـة حتى يبدأ بـالغليـان.

أضيفي البرغل المصفّى. حرّكيه واتركيه في القدر المغطاة على حرارة معتدلة مدة ١٠ دقـائق أو حتى يجفّ مـاؤه قليلاً.

خفّفي النـار وتـابعي الطهي مدة ١٥ دقيقة أوحتى ينضج البرغل.

قـدمـيـه سـاخـنـاً مـع الـبصـل الأخضـر والزيتون الأسود.

مـلاحـظـة: بـإمكـانك إضـافـة حبتين من الفليفلة الخضراء (مفرومتين فرماً نـاعما) إلى هذا الطبق وذلك بقليها مع البصل في الخطوة الاولى.

برغل مفلفل

BURGHUL PILAF

BOURGHOL SIMPLE



طبق من البرغل المفلفل، يقدم مع مختلف اليخاني ويعتبر بديلاً عن الأرز المفلفل.







٢.٥ كوب من البرغل الخشن المغسول والمصفّى
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
ربع ملعقة شاي من الفلفل المطحون
٤ أكواب من الماء
ملعقتا طعام من الزبدة

برغل مفلفل



ضعي الزبدة في قدر على حرارة معتدلة ثم أضيفي البرغل واقليه لمدة ٥ دقائق.
أضيفي مع التحريك الفلفل والملح والماء.
اتركي الخليط حتى الغليان ثم خففي الحرارة وغطي القدر وتابعي الطهي لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة.
قدمي الطبق ساخناً عندما يتبخر الماء وينتفخ البرغل.

حرة إصبعه [بالعجين]

LENTILS WITH DOUGH

LENTILLES ET CARRÉS DE PÂTE









طبق سوري رئيسي لذيذ مكون من العدس وقطع من العجين.

١.٥ كوب (١٥٠غ) من العدس الاسمر المغسول والمصفّى

ليتران من الماء

١.٥ كوب من الطحين

بصلتان كبيرتان، مقشرتان ومقطعتان الى شرائح

حزمة من الكزبرة، مفرومة فرماً ناعماً

نصف كوب من عصير الليمون الحامض

كوب من زيت الزيتون

ملعقتا طعام من دبس الرمان

كوز كبير من الثوم، مقشر ومهروس مع رشة من الملح

نصف كوب من الزيت النباتي

نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

رشة بهار مطحون

حرة إصبعه [بالعجين]



ضعي الطحين مع نصف كوب من الماء وقليل من الملح في وعاء. إعجني حتى يصبح المزيج عجينة ثم اتركيه جانبا لمدة ساعتين. انثري قليلاً من الطحين على العجينة وعلى سطح الطاولة ورقي العجينة حتى تصبح رقيقة جداً ذات شكل دائري. انثري عليها الطحين واثني أحد أطراف الدائرة بمسافة ٧ سنتم (أو ٤ أصابع) ثم انثري قليلاً من الطحين واثني أربعة أصابع أخرى على نفس الطريقة. كرري الثني حتى تصبح العجينة متراكمة فوق بعضها بشكل طبقات.قطعي العجينة الى مربعات صغيرة وفرقيها عن بعضها ثم ضعي نصفها في طبق والنصف الآخر اقليه في ربع كوب من الزيت النباتي حتى يصبح ذهبي اللون ثم اتركيه جانباً لتستعمليه عند التزيين.

ضعي العدس في قدر واغمريه بليترين من الماء واسلقيه على حرارة معتدلة لمدة ٩٠دقيقة تقريباً حتى ينضج. أضيفي إليه عصير الليمون الحامض ودبس الرمان وزيت الزيتون والملح والبهار واخلطي جيداً. إقلي البصل في مقلاة بربع كوب من الزيت النباتي حتى يحمر ثم أضيفي نصف كمية البصل إلى قدر مزيج العدس واتركي النصف الآخر لإستعماله عند التزيين. إغسلي الكزبرة وصفيها ثم أضيفي إليها الثوم المهروس واقلي المزيج في مقلاة بالزيت النباتي ثم أضيفي نصف الكمية الى قدر خليط العدس والبصل واتركي النصف الآخر لإستعماله عند التزيين. أضيفي مربعات العجينة غير المقلية إلى قدر خليط العدس والبصل والكزبرة والثوم واطهي مع التحريك المستمر على حرارة معتدلة حتى يمتزج الخليط وتنضج العجينة من الداخل وتصبح جاهزة للتقديم. إسكبي الحرة اصبعه في أطباق التقديم المحضرة وزينيها بالكزبرة والبصل والثوم المقلي والعجينة المقلية التي تسمى الامورة. قدميها باردة أو ساخنة.

فريكة

GRILLED WHEAT GRAINS

AGNEAU AU BLÉ VERT GRILLÉ



٤٠٠ غ من لحم الموزات
كوبان من الفريكة
بصلة متوسطة، مقشرة
١.٢٥ ملعقة طعام من السمن
ملعقة شاي من الملح
ربع ملعقة شاي من القرفة المطحونة
نصف كوب من الصنوبر المنقى والمحمص بالسمن
قليل من الدهن
ملعقة طعام من السمن الحموي







طبق سوري شهي من اللحم مع القمح.

فريكة



اقلي اللحم بملعقة طعام من السمن حتى يحمر من كل جوانبه. اغمريه بالماء وأضيفي إليه البصلة المقشرة والملح والقرفة واتركيه على نار متوسطة حتى ينضج لمدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط).

إحتفظي باللحم جانباً وبالمرق بعد تصفيتها.

نقي الفريكة من الشوائب ثم إغسليها وصفيها. ضعي ٣ أكواب من مرق اللحم على النار وعدلي ملحها حسب الرغبة واتركيها حتى الغليان.

اقلي الفريكة بالدهن وبما تبقى من السمن ثم أضيفيها الى المرق التي يجب أن تكون غامرة لها. إتركيها على نار معتدلة حتى تبدأ بالغليان ثم خففي النار وتابعي الطهي حوالي ٣٠ دقيقة (لا تحركي أثناء الطهي).

حمري ملعقة طعام من السمن الحموي وضعيها فوق الفريكة الناضجة.

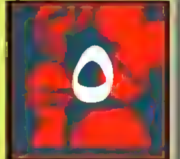
قدميها ساخنة مزينة بقطع اللحم والصنوبر.

كبة حيلة

POTATO AND BURGHUL KIBBI

KIBBÉ DE POMMES DE TERRE









نوع جديد من الكبة، مكون من البطاطا والبرغل.

٣ أكواب من البرغل الناعم
حبتان متوسطتان من البطاطا
رشة كزبرة يابسة
رشة كمون مطحون
حزمة من الكزبرة، مفرومة
ملعقة شاي من الملح
نصف كلغ من البصل، مقشر ومقطع إلى حلقات
ملعقة طعام من دبس الرمان
رشة عقدة صفراء مطحونة (حسب الرغبة)
نصف كوب من الزيت النباتي

كبة حيلة



اسلقي البطاطا حتى تنضج ثم قشريها واطحنيها بالمطحنة اليدوية. إنقعي البرغل مدة ١٠ دقائق بالماء ثم إغسليه وصفيه جيداً. إدعكي البرغل بالبطاطا مع الملح ونصف كمية التوابل ما عدا العقدة الصفراء.

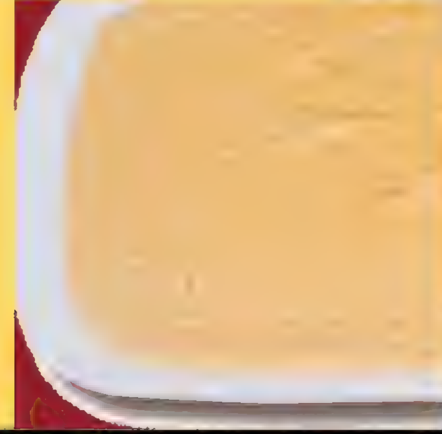
الحشوة: إقلي حلقات البصل والملح وما تبقى من التوابل في قليل من الزيت. أضيفي العقدة الصفراء ودبس الرمان وقلبيها على نار متوسطة حتى تذبل.

قسمي عجينة البطاطا الى كرات بحجم البيضة. بللي يديك بالماء البارد وملسي سطح كل كرة بين راحتي يديك ثم اصنعي حفرة في وسطها بواسطة اصبع السبابة. حركي الإصبع في الحفرة حتى تصبح الكرة فارغة ومنتظمة السطح. اقليها في زيت ساخن وضعيها على ورق ماص. حين تبرد الأقراص، املئيها بحشوة البصل.

قدميها إلى جانب سلطة الخضار.

ملاحظة: بامكانك مد عجينة البطاطا بالصينية مثل الكبة بالصينية.

مجدرة صفراء [عدس مجروش]

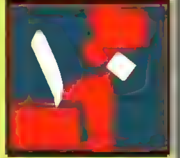


ORANGE LENTILS

LENTILLES ROUGES AU RIZ

طبق سهل التحضير من العدس المجروش والأرز.







- ١.٥ كوب من العدس المجروش (اصفر)
- نصف كوب من الأرز
- نصف كوب من الزيت النباتي
- ٦ اكواب من الماء
- بصلة كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
- ملعقة شاي من الملح

مجدرة صفراء [عدس مجروش]



نقي العدس والأرز من الشوائب واغسليهما وصفيهما جيدا.

ضعي الزيت في قدر على نار معتدلة الحرارة وأضيفي البصل المفروم وحركي حتى يذبل ثم أضيفي إليه العدس والأرز وحركي. أضيفي الماء وغطي القدر واتركي المزيج يغلي على نار هادئة لمدة ٦٠ دقيقة مع التحريك بين الحين والآخر. أضيفي الملح وحركي برفق عندما ينضج ويجمد المزيج .

قدمي المجدرة ساخنة مع السلطة المنوعة.

الكسكس

COUSCOUS

COUSCOUS MAROCAIN









طبق مغربي رئيسي لذيذ وسهل التحضير مكون من الكسكس واللحم والحمص ومختلف أنواع الخضار. يعتبر مناسباً للولائم.

علبة من الكسكس (كوبان)
دجاجة (١ كلغ)، منظفة
بصلة كبيرة، مقطعة الى ٤ قطع
نصف ملعقة شاي من الملح
عودان من القرفة
ربع كوب من السمن والزيت النباتي (ممزوجان)
ملعقتا طعام من الزبدة
٢٠٠ غ من السجق المقطع والمقلي
كوبان من الماء
ملعقة شاي من الزيت (لسلق الكسكس)
حبة من كبش القرنفل وجوزة الطيب والهال

الكسكس



قطعي الدجاجة الى ٤ قطع . حمري قطع الدجاج بالسمن والزيت.

ضعي الدجاج والبصلة والتوابل الصلبة مع ليترين من الماء واطهي على حرارة معتدلة لمدة ساعة تقريباً حتى تنضج قطع الدجاج. ارفعي القطع واتركيها جانباً.

إغلي الماء ثم اضيفي الملح والزيت. افرغي محتويات علبة الكسكس واضيفي الزبدة. اطفئي النار.

حركي المزيج بواسطة شوكة حتى يمتص الكسكس الماء بكامله. اتركيه مدة ٧ دقائق حتى ينتفخ (بإمكانك إعادة تسخين الكسكس على نار هادئة مع الاستمرار بالتحريك).

ارفعي الكسكس من الماء وصفيه. ضعيه في طبق وزينيه بقطع الدجاج والزبيب وقطع السجق.

صلصة الكسكس

COUSCOUS SAUCE

SAUCE COUSCOUSIENNE



٢٠٠ غ مـن لحم الموزات المقطـع الى قطـع متوسطة
حبة من الفليفلة الخضراء، منزوعة بذورها ومقطعة الى قطع صغيرة
٣ حبات متوسطة من الجزر، مقشرة ومقطعة الى دوائر
٣ حبات من الكوسا، مغسولة ومقطعة الى قطع متوسطة
٢٠٠ غ من اللوبياء، مغسولة ومقطعة
حبة متوسطة من البطاطا، مقشرة ومقطعة الى قطع متوسطة
٥ أوراق من الملفوف، مغسولة ومفرومة
نصف كوب من البصل المفروم
٥ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح
نصف كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة
كوب من عصير الطماطم
نصف ملعقة شاي من الملح
ملعقتا طعام من الزبدة
ملعقة طعام من الطحين
رشة من البهار المطحون
رشة من الفلفل الأبيض المطحون







صلصة الكسكس



ضعي اللحم في قدر مع الزبدة وقليه مع رشة ملح ورشة بهار مدة ١٠ دقائق.

أضيفي ليتراً من الماء الى القدر وغطيها.

اطهي على نار متوسطة مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط) او حتى ينضج اللحم.

أضيفي جميع المقادير المتبقية واطهيها على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة أوحتى تنضج.

قدميها ساخنة الى جانب الكسكس.

مجدرة مصفاية [سوداء]

STRAINED LENTILS

PURÉE AUX LENTILLES



١.٥ كوب من العدس الأسمر المنقى والمغسول والمصفى

نصف كوب من الأرز المغسول والمنقوع لمدة ٦٠ دقيقة

نصف كوب من الزيت النباتي

نصف كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)







طبق لذيذ شعبي قوامه العدس المهروس والأرز.

مجدرة مصفاية [سوداء]



ضعي العدس في قدر واغمريه بالماء واتركيه حتى الغليان ثم خففي النار واتركيه لمدة ٩٠ دقيقة أوحتى ينضج جيداً.

صبيه مع مرقه في مطحنة الخضار واهرسيه جيداً (اطحنيه).

ضعي العدس المهروس في قدر على حرارة معتدلة وأضيفي إليه الأرز المصفى والملح وكوباً من الماء. غطي القدر واطهي لمدة ١٠ دقائق.

إقلي البصل بالزيت حتى يحمر ثم أضيفيه إلى مزيج العدس والأرز. خففي النار واتركي المزيج لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج الارز وتتبخر المياه.

صبّي المجدرة في أطباق واتركيها حتى تبرد ثم قدميها الى جانب سلطة الملفوف والطماطم (بإمكانك تزيين المجدرة بأجنحة من البصل المقلي).

مدردرة العدس بالأرز



LENTILS WITH RICE

LENTILLS AU RIZ



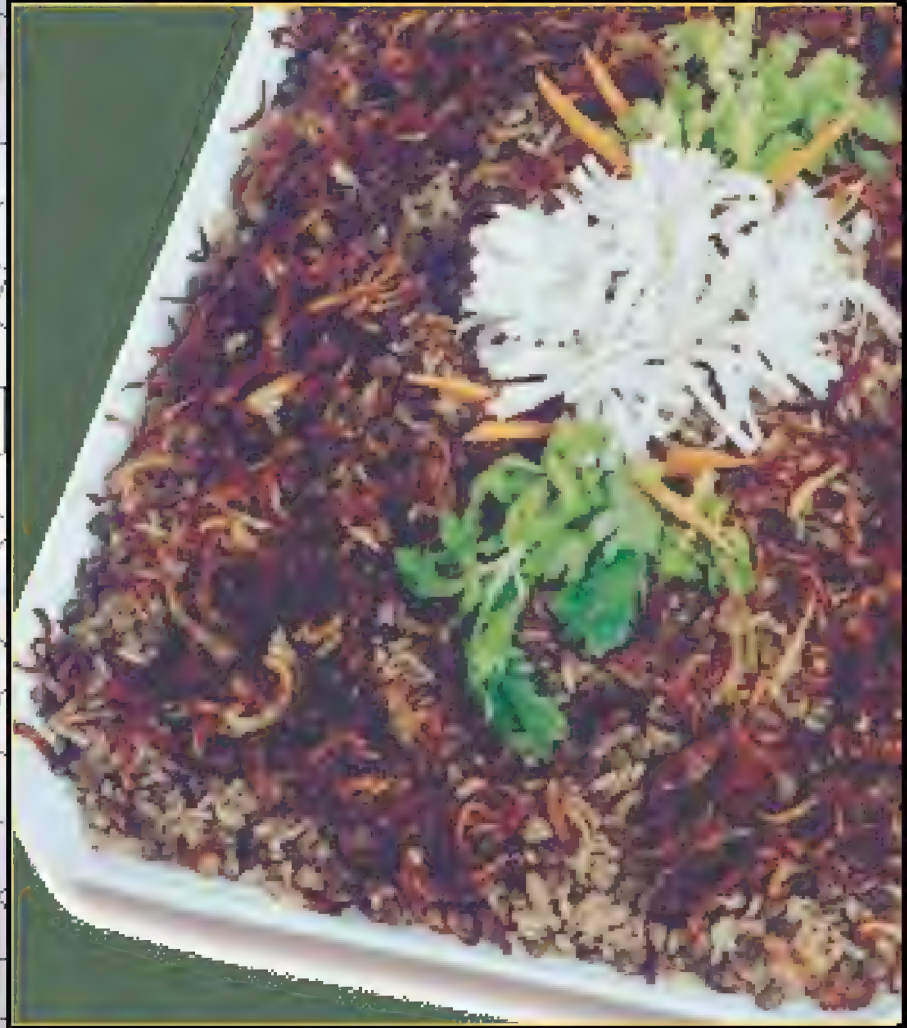




طبق عربي شهي من العدس والأرز.

كوب من العدس الأبيض
كوبان من الأرز
٤ بصلات متوسطة الحجم، مقشرة ومقطعة الى جوانح
ربع كوب من الزيت النباتي
نصف ملعقة شاي من الملح
ليتر من الماء

مدردرة العدس بالأرز



نـقــي الــعــدس والأرز مــن الشــوائب واغسليهما جيداً وصفيهما.

إسلقي العدس بالماء لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج ثم أضيفي الأرز مع الملح وحركي المزيج قليلاً مع مراعاة أن تكون كمية الماء ضعف كمية العدس والأرز.

أتركي المزيج يغلي على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة.

صبي المدردرة في اطباق. حمري البصل وزينيها به.

قدميها مع اللبن الزبادي أو مع سلطة الخضار المنوعة.

مغربية



MOUGHRABIYYA

طبق رئيسي، لذيذ للعائلة ويمكن تقديمه كطبق مميز في المناسبات.







١كلغ من المغربية
دجاجة (وزنها ١ كلغ) منظفة ومقطعة الى ٤ قطع
نصف كلغ من لحم الضأن (الموزات) المقطع الى قطع كبيرة
كوب من الحمص المسلوق
١كلغ من البصل الأبيض الصغير، مقشر
ملعقتا شاي من الكراوية المطحونة
بصلة كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً (نصف كوب)
ملعقتا شاي من القرفة المطحونة
ملعقتا شاي من الملح (حسب الرغبة)
رشة بهار
رشة من الفلفل الابيض
ملعقتا طعام من السمن (للمغربية)
ملعقتا طعام من السمن (لقلي اللحم والبصلة المفرومة والدجاجة)
٨ أكواب من الماء
نصف ملعقة شاي من الزيت

مغربية



إقلي قطع اللحم مع البصلة المفرومة ونصف ملعقة شاي من الملح ورشة بهار بملعقتي طعام من السمن. ارفعيهم وضعيهم في قدر على حرارة معتدلة واغمريهم ب ٨ أكواب من الماء. اتركيهم لمدة ساعتين (أو٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط). أضيفي البصل الصغير ونصف كمية التوابل المطلوبة واتركيهم على حرارة معتدلة لمدة ١٠ دقائق. أضيفي نصف كمية الحمص واطهي لمدة دقيقتين. حمري قطع الدجاج مع رشة من الملح ومن الفلفل الابيض بملعقتي طعام من السمن،

اضيفي قليلاً من الماء واطهيها على نار هادئة مع تغطية القدر لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى تنضج. إسلقي المغربية في قدر من الماء المغلي المملح مع نصف ملعقة شاي من الزيت لمدة ١٠ دقائق. ثم ارفعي القدر عن النار وصبي المغربية في مصفاة واغسليها بالماء البارد.

قلبي المغربية مع رشة من الملح بملعقتي طعام من السمن في قدر كبيرة على نار معتدلة مع إضافة كمية قليلة من مرق اللحم وذلك على دفعات حتى تصبح حبوبها طرية. أضيفي بقية التوابل والملح ونصف كمية الحمص الى المغربية واخلطي جيداً. ضعي قليلاً من مرق اللحم فوق المغربية وقلبي الخليط. ارفعي قليلا من اكواز البصل الصغيرة للتزيين. إسكبي المغربية في طبق كبير وزينيها بقطع الدجاج واكواز البصل الصغيرة وانثري فوقهم ما تبقى من القرفة.

قدمي المغربية ساخنة والى جانبها مرق اللحم مذوب فيها قليلاً من طحين الذرة.

ملاحظة: اذا كانت المغربية مهبلة جاهزة، ما عليك سوى قليها.

يخنة الفاصولياء

BEAN STEW

RAGOÛT D'HARICOTS



نصف كلغ من حبوب الفاصولياء اليابسة المنقوعة ليلة كاملة

٤٠٠ غ من لحم الموزات، مغسول ومقطع الى قطع متوسطة ومحمرة بقليل من السمن

كوبان من عصير الطماطم

ملعقتا طعام من السمن

ملعقة طعام من الملح

رشة بهار مطحون

نصف حزمة من الكزبرة، مفرومة فرماً ناعماً ومغسولة

٦ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح

طبق معروف بين أنواع اليخاني قوامه الفاصولياء مع اللحم.







يخنة الفاصولياء

أغمري اللحم بالماء في قدر واسلقيه لمدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط)، على حرارة معتدلة مع إزالة الزفرة عند ظهورها.
إغسلي الفاصولياء واسلقيها لمدة ١٥ دقيقة بضعف كميتها من الماء المملح. ارفعيها وصفيها.
ضعي السمن في قدر واقلي الفاصولياء لمدة ٣ دقائق ثم أضيفي اللحم ومرقها وعصير الطماطم والملح والبهار، غطي القدر واطهي لمدة ٣٠ دقيقة (يجب أن تعدلي كمية المرق بالماء حتى تغمر الفاصولياء بمقدار ٥ سنتم أثناء الطهي).
أضيفي الكزبرة والثوم المهروس واطهي لمدة دقيقة إضافية. قدمي الفاصولياء ساخنة الى جانب الأرز.

